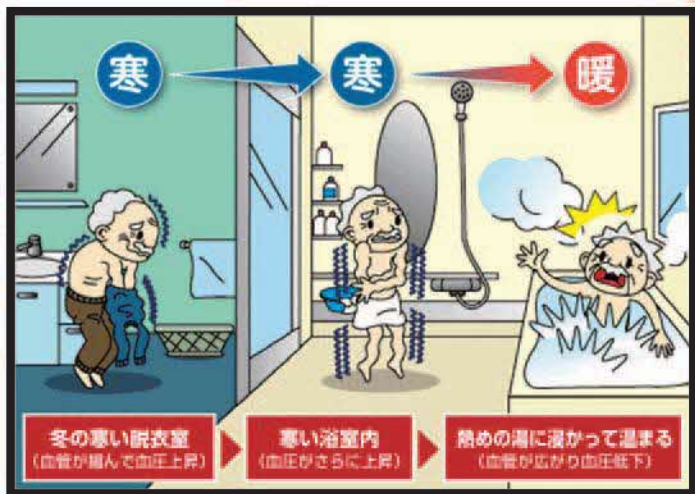


冬場に多発するヒートショックにご用心！



ヒートショックをご存じでしょうか？ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起こる健康被害（脳卒中、心筋梗塞等）です。気温が低下する11月～2月にかけて特に増加します。冬場に暖房の効いたところから、寒い脱衣所や浴室に移動する際に血圧が上昇し、その後温かい浴槽に入ると急に身体が温まり血圧が低下します。この温度差による血圧変動で意識障害が起こり入浴中の溺死を引き起こします。冬場と夏場のヒートショックが起こる確率は、10倍以上あるといわれています。そこで下記のヒートショック予防法をご紹介します。

■脱衣所・浴室を暖かくしておく

脱衣所に暖房器具の設置、浴槽の蓋を開ける など

■お湯の温度を低めに設定

温度差を少なくし身体への負担を軽減

■浴槽から立ち上がる際はゆっくりと

身体が温まると血圧が低下しています。浴槽から急に立ち上がると失神する恐れがありますので、ゆっくり立ち上がることに心がけましょう。また、飲酒すると血圧が低下するため入浴はなるべく避けましょう。

第34号

もつとない

木古内国民健康保険病院

病院理念

「保健・医療・福祉の連携により住民の幸せに貢献します」

診療予約については

01392-2-4895

(ヨヤクゴー)

15:00～17:00まで



油断大敵 適切な感染症予防を

～糖尿病療法士よりお知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大により、糖尿病教室を中断し1年以上が経過しましたが、糖尿病を抱えているみなさんの体調はいかがですか？以前に比べ体調が悪くなったと思われる方は、何が原因か考えてみましょう。基本は一緒に「暴飲暴食はしていないか」「適度な運動はしているか」「規則正しい生活をしているか」「薬はきちんと服用しているか」などを再度確認してください。

また、新型コロナウイルス新規感染者は減少傾向にありますが、糖尿病を抱える患者さんや高血圧、肥満の方は感染後に重症化しやすいため、引き続き適切な感染症予防に心がけましょう。

胃カメラ検査を再開しました

胃カメラ検査については、感染症対策として昨年12月から中止していましたが、10月より検査を再開しました。現在、大変混み合っており年内は予約が埋まっている状況のため、検査をご希望される方は、1月以降となりますことをご理解ください。

なお、検査を急がれる方は、バリウム検査に空きがありますのでご検討ください。

また、3月の年度末も健診は大変混み合いますので、余裕をもってお申込みください。



足腰にやさしい椅子を設置しました

立ち上がる際に足腰に負担のかかりにくい椅子を整形外来の待合に3台（9脚）設置しました。普通の椅子よりも座席が高く前方へ傾斜があるため、足腰が悪くても立ち上がる際に負担がかかりにくい構造になっています。

なお、年内には内科外来や会計窓口などにも3台（9脚）設置する予定となっていますので、ご来院の際はご利用ください。



防災訓練を実施しました



10月22日（金）15時より当院にて防災訓練を実施しました。今回の訓練は、1階厨房から火災が発生したことを想定し、発生現場の把握、各フロアにおける患者様の避難誘導、その避難状況の報告まで一連の流れを実践しました。

また、病棟に設置している火災警報装置の説明や消火栓散水栓、防煙扉、消火器等の取り扱い方法を木古内消防署の職員より説明を受けました。

これらの訓練を通じて、日頃より防災意識を高め火災や事故がないよう努力して参ります。



日本医療機能評価機構
認定第 JC1983 号

機能種別版評価項目3rdG : Ver.1.0

木古内町国民健康保険病院

安全・安心・信頼の証

<お問い合わせ先>

木古内町国民健康保険病院

住所：木古内町字本町710番地

電話：01392-2-2079

FAX：01392-2-6025